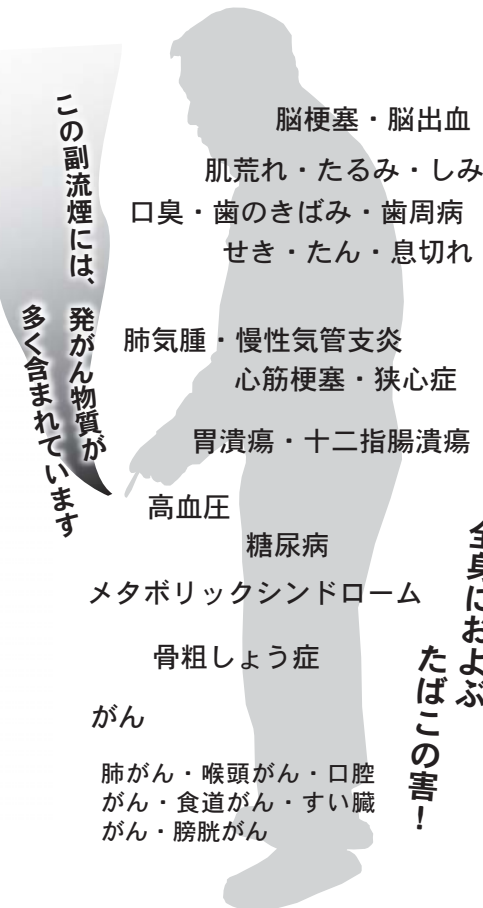
# たばこについて考えよう

◆問い合わせ先
健康介護支援課
保健支援班
☎52−9282

たばこは体に悪い。でも、自分はたばこを吸わないから関係ない？いえいえ、決して人ごとではありません。たばこは皆さんが思っている以上に広い範囲で生活や未来にまで影響を及ぼしています。

## たばこがもたらす体への悪影響

たばこの煙には、ニッケルやカドミウムなど６４種類の発がん物質をはじめ、約４,０００種類以上の化学物質が含まれています。中でも、ニコチン、タール、一酸化炭素が三大有害物質として知られています。

たばこが健康に及ぼす影響については、肺がんや慢性閉塞性肺疾患、心疾患をはじめとする、さまざまな病気のリスクを高めるということが挙げられます。例えば、非喫煙者の死亡の危険度を１とした場合、肺がんは男性が４.８倍、女性が３.９倍となっています。

## 副流煙の方が有害・危険です！

喫煙者が直接吸い込む煙を主流煙。たばこの先から立ちのぼる煙を副流煙といいます。副流煙には、主流煙より多くの危険物資が含まれています

主流煙よりも、
- 一酸化炭素　４.７倍
- ニコチン　２.８倍
- タール　３.４倍

が含まれています。

副流煙は半径７ｍ（無風時）まで広がります。風がある場合はその２～３倍広がります。

## 周囲の人にたばこの煙を吸わせない気配りを！

自分がたばこを吸わなくても、たばこを吸う人と同じ空間にいれば、主流煙・副流煙の２種類の煙を吸い込むことになります（受動喫煙）。その結果年間6,８００人の非喫煙者が亡くなっています。

健康増進法第２５条により、多数の方が利用する公共的な空間・施設（事務所・病院・体育館・官公庁など）は、原則全面禁煙となっています。自分の意思に関係なく、他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙の防止にご協力をお願いします。

**自分のため・家族のため・周りの人のために、禁煙の取り組みをおすすめします！**

## 禁煙治療に保険が使える医療機関があります

禁煙できないのは、あなたの意思の弱さではありません。喫煙者の約７０％がニコチン依存症という病気として認められ、禁煙補助薬を使用する禁煙方法が効果的です。保険適用による禁煙治療は、喫煙本数や年数など条件があり、診察時に医師が確認します。

香美市内の医療機関では、佐野内科リハビリテーションクリニック（☎５３−３０３１）と前田メディカルクリニック（☎５７−３８１１）の２カ所が実施しています（予約制）。



# 地域における『雇用を生み出す事業』を募集します！

香美市では、依然として厳しい雇用情勢が続くなかで、地域における新たな雇用機会の創出を図るために、厚生労働省の行う『起業支援型地域雇用創造事業（仮称）』を活用して、民間の自由な発想や企画を活かした事業の提案を募集する予定です。

応募のあった事業については、審査委員会を通して審査・選定のうえ、さらに県の事業採択を受けてから市の委託事業として提案者と契約し、実施する予定です。

**募集事業**　新たに失業者を雇い入れて行う事業
**事業用件**　次の全てを満たすこと
（１）新たに雇用を創出する事業であり、雇用機会を創出する効果が高い事業であること
（２）市内にニーズがあり、今後の地域の発展および市内における継続的な雇用が期待される事業であること
（３）失業者から新たに雇用した労働者の人件費が事業費の２分の１以上であること、土木・建設業でないこと
**応募資格**　起業後１０年以内の企業等であって、本社が起業時から現在まで高知県内に所在し、香美市内に本社または営業所を有している企業等
**応募期間**　３月２５日（月）～４月１２日（金）
**応募方法**　３月２５日（月）までに、香美市公式ホームページに募集要綱と応募申込書等を掲載する予定です。
※今後の国会審議等により、内容に変更が生じる場合があります。

◆問い合わせ先　産業振興課 商工観光班　☎５３−１０８４

# 気象庁　津波警報が変わります

気象庁が発表する津波警報の内容が、３月７日（木）から変更されます。

マグニチュード８を超えるような巨大地震の場合、津波警報に「巨大」「高い」という言葉を用いて発表しますので、ただちに避難してください。

正確な地震の規模が分かった場合、予想される津波の高さを５段階で発表します。

津波警報などを見聞きした場合、ただちに避難をすることが重要ですが、「強い揺れ」や「長くゆっくりとした揺れ」を感じた時も、津波がくると考えて自らの判断で、ただちに高い場所（高台や避難ビル）へ避難し、命を守ってください。

◆問い合わせ先　高知地方気象台 防災業務課
☎０８８−８２２−８８８２

| | 予想される津波の高さ | | とるべき行動 |
|---|---|---|---|
| | 表現 | 数値での発表 | |
| 大津波警報 | 巨大 | **１０ｍ超**（１０ｍ<高さ） | ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。 |
| 大津波警報 | 巨大 | **１０ｍ**（５ｍ<高さ≦１０ｍ） | |
| 大津波警報 | 巨大 | **５ｍ**（３ｍ<高さ≦５ｍ） | |
| 津波警報 | 高い | **３ｍ**（１ｍ<高さ≦３ｍ） | 海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。 |
| 津波注意報 | なし | **１ｍ**（２０㎝<高さ≦１ｍ） | |